

Edition rentrée

ForestHill

Aquaboulevard



LesMills

12 CLUBS, UN CLIMAT UNIQUE !

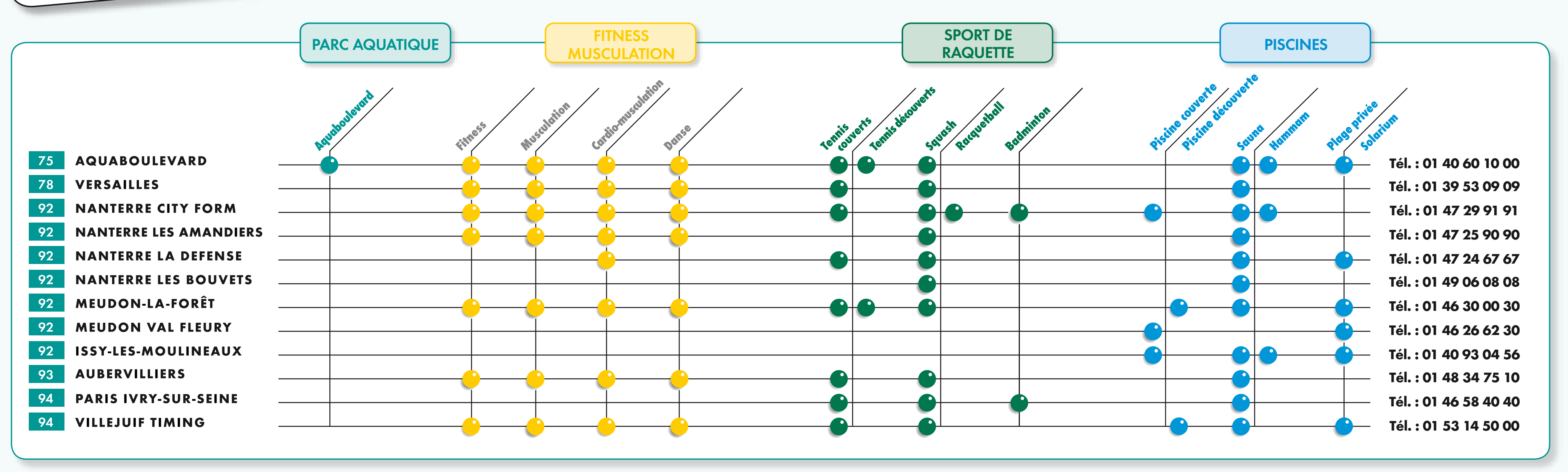


ÊTRE PACHA, C'EST TOUT ÇA !

CLUBS ForestHill



Carte annuelle Pacha Forme : c'est tout à volonté !



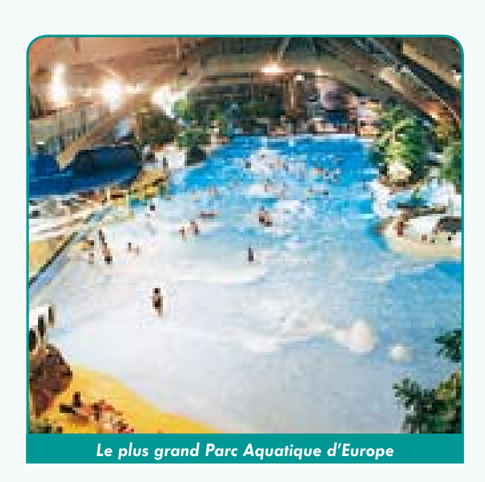
		PARC AQUATIQUE	FITNESS MUSCULATION				SPORT DE RAQUETTE					PISCINES					
		Aquaboulevard	Fitness	Musculation	Cardio-musculation	Danse	Tennis couverts	Tennis découverts	Squash	Racquetball	Badminton	Piscine couverte	Piscine découverte	Sauna	Hammam	Plage privée / Solarium	
75	AQUABOULEVARD	●	●	●	●	●	●	●	●					●	●	●	Tél. : 01 40 60 10 00
78	VERSAILLES		●	●	●	●	●		●					●			Tél. : 01 39 53 09 09
92	NANTERRE CITY FORM		●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●		Tél. : 01 47 29 91 91
92	NANTERRE LES AMANDIERS		●	●	●	●			●					●			Tél. : 01 47 25 90 90
92	NANTERRE LA DEFENSE				●		●		●					●		●	Tél. : 01 47 24 67 67
92	NANTERRE LES BOUVETS								●					●			Tél. : 01 49 06 08 08
92	MEUDON-LA-FORÊT		●	●	●	●	●	●	●				●	●		●	Tél. : 01 46 30 00 30
92	MEUDON VAL FLEURY											●				●	Tél. : 01 46 26 62 30
92	ISSY-LES-MOULINEAUX											●		●	●	●	Tél. : 01 40 93 04 56
93	AUBERVILLIERS		●	●	●	●	●		●					●			Tél. : 01 48 34 75 10
94	PARIS IVRY-SUR-SEINE						●		●		●			●			Tél. : 01 46 58 40 40
94	VILLEJUIF TIMING		●	●	●	●	●		●				●	●		●	Tél. : 01 53 14 50 00



Valable 1 an, la carte annuelle Pacha Forme (réservée aux plus de 16 ans) vous donne libre accès à tous les clubs Forest Hill, dont l'Aquaboulevard de Paris pour y pratiquer à volonté vos sports préférés.



Plus de 1000 postes de travail - plus de 700 cours



Le plus grand Parc Aquatique d'Europe

Et si vous souhaitez vous entraîner à deux : nous vous proposons la Formule Pacha Friends, qui vous permet d'inviter un ami, un parent ou un proche à chacune de vos visites.

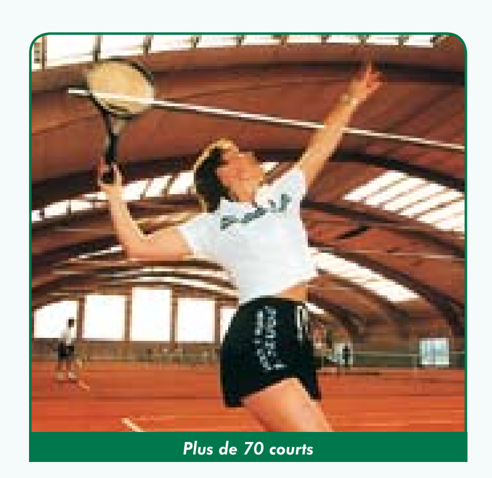


FORMULE PACHA FRIENDS

INVITEZ QUI VOUS VOULEZ À CHAQUE FOIS QUE VOUS VENEZ (UN SEUL INVITÉ FRIENDS PAR JOUR).

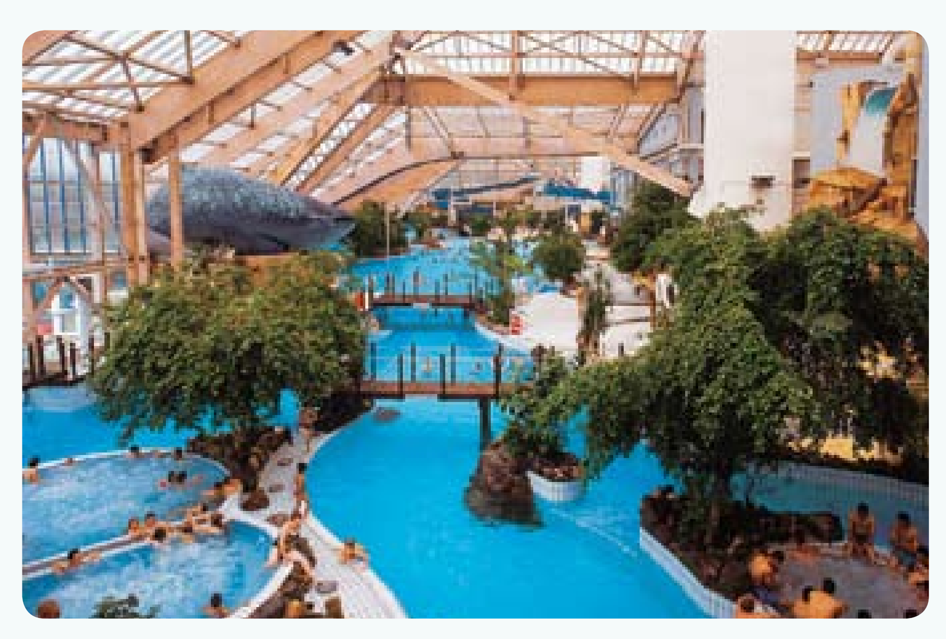
Formule Friends réservée aux titulaires d'une carte « Pacha Forme ». Voir conditions aux accueils des clubs Forest Hill.

Pour les moins de 16 ans, renseignez-vous sur la carte Pacha Junior à l'accueil de vos clubs.



Plus de 70 courts

PARC AQUATIQUE Toute l'année EauSoleil !!!



Bienvenue dans le plus grand parc aquatique d'Europe !

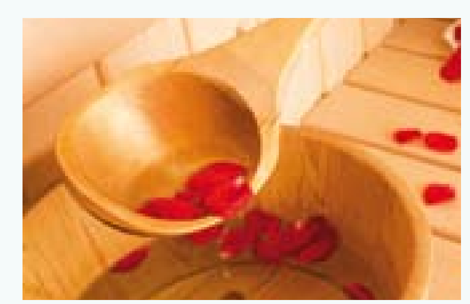
Au cœur de Paris, sur 7000 m², découvrez un espace unique dédié entièrement au dépaysement, à la détente, au jeu, et à tous les plaisirs aquatiques...

L'Aquaboulevard de Paris, ça éclabousse !!!



SAUNA PARC **Il est exclusivement réservé aux Pachas Forme.**

- Deux saunas traditionnels en bois Abochic et bois Hamloch (espace chaud et sec, entre 90° et 110° C).
- Un bio-sauna (aucune limitation de temps d'utilisation).
- Un hammam (bain de vapeur).
- Un jacuzzi.
- Un bain froid.
- Une salle de repos.
- Des douches chaudes et froides.
- Séances d'U.V. (intégral) non inclus dans la carte Pacha Forme.





SÉCURITÉ

- En permanence, tout l'équipage de nos maîtres-nageurs diplômés reste très vigilant pour votre plus grande sécurité...
- Caméras et personnel de surveillance gardent sans cesse un œil discret mais vigilant sur votre tranquillité.
- Deux postes de sécurité sont installés à l'intérieur du Parc Aquatique.

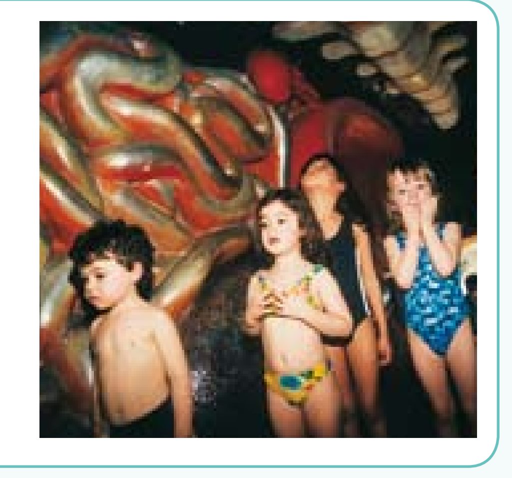
HYGIÈNE

- L'hygiène est totale car c'est notre première priorité.
- Au delà des normes de qualité légales obligatoires, l'eau de tous nos bassins est réalimentée, traitée et recyclée en temps réel.



LA BALEINE

- Initialement conçue par le commandant Cousteau, notre Baleine Jonas a rejoint les côtes de l'Aquaboulevard en1993...
- Avec ses 30 mètres de long, sa taille réelle, elle accueille sans problème tous ses petits amis et leurs parents.
- A l'intérieur, on découvre un baleineau, son cœur et beaucoup d'autres merveilles... et on se laisse glisser doucement en toboggan jusqu'au bassin.



Le Parc Aquatique

ESPACE PUBLIC

ESPACE RÉSERVÉ AUX PACHAS

PLAGE DE SABLE

BASSIN SURF

TERRASSE POLYNESIENNE

MANGROVE

JONAS

Espace extérieur

Espace couvert

PALMERAIE

PLAGE CARAÏBES

PLAGE ANTILLES

Poste de sécurité (PS)

Zone délimitant l'espace couvert de l'extérieur

Sas (passage intérieur/extérieur)

Zone délimitant l'espace Pacha Forme

Passerelles

Le port du slip de bain ou du boxer est obligatoire.

JEUX D'EAU

Les vagues

1 Spas ou jacuzzis
2 Rivière à contre-courant
3 Bassin tourbillon
4 Geysers
5 Canons à eau
6 Mur d'eau
7 Bains chauds
8 Cascade
9 Aquagym
10 Canoë - Tapis
11 Champignon d'eau
12 Wake Box

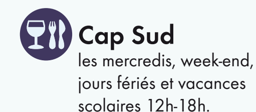
A Échiquier géant
B Mini golf
Sauna Parc (réservé aux Pachas)
Zone détente
Toilettes

LES TOBOGGANS

DÉPART DES TOBOGGANS
Consignes de sécurité sur place

1 Aquarium
2 Aquaglisse (avec bouée)
3 Aquajonas
4 Aquaplouf
5 Aquaturbo
6 Aquasplash
7 Aqualooping
8 Aquapiste
9 Aquarafting (avec bouée)
10 Aquatube (avec bouée)
11 Aquamikaze

PETITE FAIM



Cap Sud
les mercredis, week-end, jours fériés et vacances scolaires 12h-18h.

Oh ! Poivrier
ouverture parc avec accès direct.



Bar du Mini Golf
ouverture haute saison.





Été comme hiver...

JEUX D'EAU

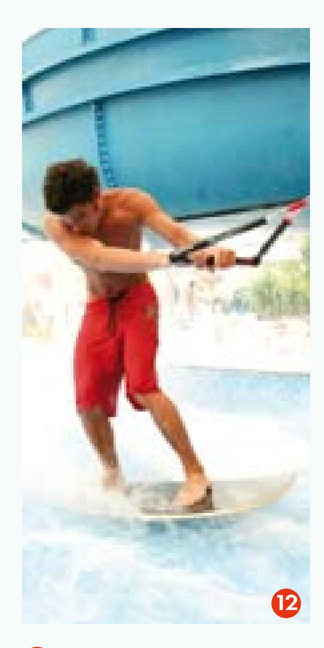
Les vagues
Deux bassins d'une profondeur progressive, l'un à l'extérieur, l'autre à l'intérieur. Vagues douces ou vagues "tempête". Ces vagues sont programmées alternativement toutes les 1/2 h, ou même tous les 1/4 d'h en haute saison. Une sirène retentit 1mn 30s avant le début de l'animation qui dure 5 mn.

1 Les spas ou jacuzzis
Dans une eau chauffée en permanence à 38°, votre relaxation est assurée par des milliers de bulles. Dans le Parc Aquatique, 1 jacuzzi géant (PS2), 1 jaccuzi extérieur ainsi que 2 bains chauds en zone mangrove. 1 jacuzzi extérieur (haute saison coté public. 1 jaccuzi extérieur été côté Pacha. **Attention :** pour bénéficier de tous les bienfaits du spa, il est vivement conseillé de ne pas y rester plus de 15 minutes. Les spas ne sont pas recommandés avant l'effort sportif car les muscles se détendent.

2 Rivière à contre-courant
De puissants jets d'eau créent un fort courant. Difficile de nager mais amusant d'essayer de remonter la rivière. Pour les plus paresseux, il suffit de se laisser porter dans le sens du courant.

3 Bassin tourbillon
Un courant est créé dans ce grand bassin rond de 80 cm seulement de profondeur. Sans danger, les enfants adorent.

4 Geysers
Huit geysers, sources d'eau chaude, jaillissent par intermittence. Un massage puissant et tonifiant.









5 Canons à eau
10 canons dans le Parc Aquatique. Ce sont les plus puissants de Paris : leurs jets atteignent 30 mètres.

6 Mur d'eau
Une double rangée très dense « d'aiguilles » d'eau vous procure une décontraction des épaules sans comparaison.

7 Bains chauds
Accessibles aux enfants de moins de 12 ans accompagnés d'un adulte.

8 Cascade
Vive l'eau vive ! Un bonheur pour les yeux et les oreilles...

9 Bassin de danse
Ce bassin, où l'eau est à 29°, est dédié aux cours d'aquagym et de natation. Le niveau d'eau peut être ajusté selon les besoins pour un confort et une efficacité maximums. Il est réservé aux Pachas.

10 Canoë - Tapis
Différents accessoires sont à votre disposition lorsque la fréquentation du bassin le permet. Des brassards sont également disponibles pour les plus petits. Demandez-les à nos maîtres nageurs.

11 Champignon d'eau
Grâce à une pompe verticale refoulant l'eau, un champignon géant se forme. Spectaculaire et très amusant !

12 Wake Box
Grâce à ce nouveau concept révolutionnaire, débutants et confirmés s'adonnent aux joies des sports de glisse.





LES TOBOGGANS

Découvrez nos 11 toboggans géants et leurs niveaux de difficulté.

1 Aquarium
Son bassin de réception a des parois vitrées : un vrai spectacle à l'entrée du Parc Aquatique.

2 Aquaglisse
Un toboggan que l'on descend sur de grosses bouées. De quoi renouveler ses sensations de glisse.

3 Aquajonas
Le départ se situe dans la baleine, il est réservé aux tout-petits éventuellement accompagnés de leurs parents.

4 Aquaplouf
Très long, environ 80 m., descente d'environ 15 secondes.

5 Aquaturbo
Son diamètre est de 80 cm et il est entièrement couvert. Ce n'est pas le plus long mais il est très rapide. Émotions en perspective ! (Interdit au moins de 12 ans).

6 Aquasplash
D'une longueur de 80 m., descente d'environ 15 secondes.

7 Aqualooping
Le plus rapide, descente d'environ 6 secondes, ouvert seulement en haute saison.

8 Aquapiste
Le seul toboggan qui vous permet sur 80 m de faire la course avec vos copains (jusqu'à 6 personnes). Sensation de vitesse garantie.

9 Aquarafting
Toute la famille se régale en embarquant sur une bouée géante pour une descente de 150 m. Sensations fortes, plaisir et sécurité.

10 Aquatube
Il vous assure en tandem des sensations fortes sur 130 m de descente vertigineuse en bobsleigh.

11 Aquamikaze
Une descente ultra rapide.

Respect indispensable des consignes de sécurité !





Hiver comme été...

JEUX AU SEC

A Échiquier géant



Enfin une partie d'échec où on y voit clair. Adultes comme enfants, c'est grand !

B Mini-golf



En pleine verdure, deux magnifiques parcours de 18 trous à découvrir en extérieur dès le printemps. (Le mini-golf n'est pas inclus dans la carte Pacha).

PETITE FAIM

3 espaces de restauration sont accessibles directement du Parc Aquatique.



Cap Sud

Dans un décor inspiré de la mer, un espace de restauration rapide juste au bord du Parc Aquatique.

Oh ! Poivrier !

Ce restaurant présente de superbes assiettes composées, combinant harmonie des couleurs et des saveurs... Il dispose d'une salle reliée directement avec le Parc Aquatique l'après-midi.

Le bar du mini-golf

Petite restauration au soleil où la convivialité est assurée.

LA PLAGE





Une vraie plage

Au bord du lagon bleu, une vraie plage de sable fin aux couleurs des tropiques.

Transats, tentes, pelouses... à vous de choisir votre place au soleil !

D'autres solariums sont répartis dans le parc sur une grande étendue de pelouse.

Aquaboulevard Prenez le large !



CINÉMAS

Les Cinémas Gaumont

Un numéro pour en savoir plus : 0 892 696 696

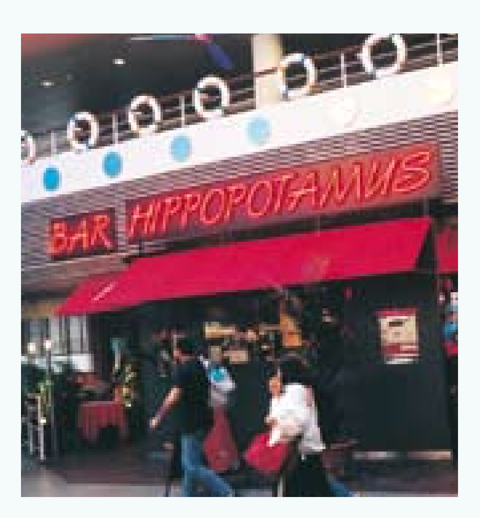
Le Gaumont Aquaboulevard est un multiplex décoré sur le thème de l'eau.

- **14 salles de cinémas avec écrans géants**, dont 1 grande salle dotée d'un projecteur numérique.
- 5 séances par jour (6 le mercredi et le week-end).
- Plus de 2500 fauteuils club grand confort.
- Dernières technologies de l'image (écrans géants) et du son (dolby numérique).
- Espace d'accueil : comptoirs confiseries (Häagen-Dazs), coin détente avec mur d'images, foyers et espaces cocktail, écrans vidéo diffusant en temps réel les informations concernant films et entrées, caisses informatisées.
- Réhausseurs de sièges pour les enfants, équipements audio pour les malentendants. Accès pour les personnes à mobilité réduite.
- Possibilité de pré-acheter vos places pour la semaine cinématographique en cours.
- Services téléphone, internet pour connaître l'horaire d'une séance, le sujet d'un film, le descriptif d'une salle.

Ce pôle sportif de loisirs et de détente conçu comme un grand paquebot vous suggère de nombreuses escales : distraction (Parc Aquatique et Club Forest Hill), gourmandise (restaurants) et détente (cinémas). Une croisière parisienne inoubliable !

Un pont-promenade magnifique avec :

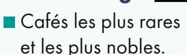
- La Boutique Forest Hill/Aquaboulevard : renseignements sur les multiples animations du Parc Aquatique, sur les Clubs Forest Hill et toutes les activités sportives (tennis, squash, fitness).
- La galerie commerciale regroupant notamment une salle de jeux vidéo, un opticien, un masseur kinésithérapeute, un espace santé bien être (SARL) et un grand magasin Décathlon avec tous ses équipements pour la pratique de vos activités sportives.



RESTAURANTS

Un numéro pour en savoir plus : 01 53 98 91 00

Café Malongo

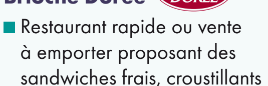


- Cafés les plus rares et les plus nobles.
- Glaces, crèpes et gaufres.
- Horaires : 7h30 - 23h00.

Mc Donald's

- Ses hamburgers mythiques.
- Horaires : 8h30 - Minuit.

Brioche Dorée



- Restaurant rapide ou vente à emporter proposant des sandwiches frais, croustillants et cuits sur place.
- Horaires : 11h00 - 22h30.

Tarte julie

- Tartes salées et sucrées faites à partir de recettes traditionnelles.
- Horaires : 11h00 - 22h30.

Trattoria

- Spécialiste des pâtes et des pizzas.
- Horaires : 11h00 - 23h00.

Oh ! Poivrier !

- Ambiance sobre et originale.
- Superbes assiettes composées.
- Horaires : du dimanche au jeudi : 11h00 - 23h00 ; Vendredi et samedi : 11h00 - Minuit.

Hippopotamus



- Restaurant et bar américain.
- Célèbres grillades et large gamme d'assortiments.
- Horaires : Samedi : 11h30 - 0h30 ; Dimanche et lundi : 11h30 - 23h30 ; Du mardi au vendredi : 11h30 - Minuit.



Un esprit sain dans un corps sain



Sportif ou non, avide de performance ou simplement à la recherche d'une saine convivialité, bienvenue dans nos cours de fitness !

Espace, lumière et grande forme, votre épanouissement est au rendez-vous !

BON À SAVOIR

Le fitness à Forest Hill :

- C'est plus de 650 cours par semaine à toute heure.
- C'est le choix : plus de 30 activités différentes.
- C'est accessible à tous à partir de 16 ans, toute l'année.
- Forest Hill, c'est 12 clubs à Paris et dans sa région, dont 7 qui offrent les activités fitness.
- C'est la certitude d'être à la pointe des toutes dernières tendances fitness, avec les cours collectifs pré-chorégraphiés : Les Mills, sans oublier les cours traditionnels et les cours de danse (salsa, salon, rock, ragga, etc)...

ENCADREMENT



Les animateurs sont tous diplômés d'état.

Leurs engagements :

- Être de vrais animateurs.
- Être à l'écoute, attentifs.
- Être différents mais complémentaires.
- Être un "modèle" d'enthousiasme, de dynamisme et de santé.
- Être repérables et identifiables facilement.
- Être toujours au top (grâce aux stages de formation).
- Varier leurs cours (dans le contenu comme dans le choix des musiques).

On apprécie :

- Leur charisme, leur professionnalisme, leur accueil, leur disponibilité, leur sourire...

Une vraie équipe de pros !

Forest Hill, on n'y vient pas que pour faire du sport, c'est aussi :

- Un lieu de détente et de bien-être (sauna, hammam, jacuzzi...)
- Un lieu de rendez-vous : tous nos membres aiment s'y retrouver pour pratiquer une activité en commun ou simplement pour boire un café dans une ambiance chaleureuse.
- Un lieu de rencontre : on s'y fait des amis et on aime s'y retrouver... entre "Pachas", vous avez le fit !



STRESSÉS, TOURNEZ LA PAGE :
Vous allez tout savoir sur votre forme tout en finesse... >>

Vive le fitness tout en finesse

Suivez les cœurs Pacha Friends pour repérer les cours les mieux adaptés aux débutants et pour faire découvrir le fitness à vos invités friends.



Pour entretenir ou retrouver la forme, pour se sentir bien dans son corps... et dans sa tête, le fitness est un allié précieux. Pour remodeler, affiner, raffermir, tonifier... Suivez le guide et faites-vous plaisir... Votre corps vous le rendra !

Votre PROFIL'FORME tout en couleurs :

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Cours conseillés pour tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture.

- Sophrologie
- Yoga
- Relaxation
- Taï Chi Chuan
- Stretching
- Assouplissement



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires.

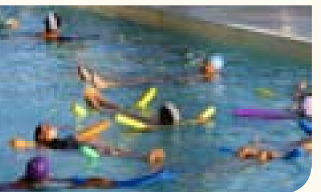
- Body Balance (LesMills BODYBALANCE) — Associe des exercices de yoga, taïchi et pilates, il vous fait vivre de nouvelles sensations et vous aide à acquérir une meilleure posture, gagner en souplesse et prendre conscience de votre corps et de votre esprit. Vous gagnerez en sérénité !
- Body Vive (LesMills BODYVIVE) NOUVEAUTÉ — Cours complet sans impact sur des musiques des années 70-80. Permettant de commencer, reprendre ou faire du sport en groupe, d'une manière ludique, sociale et conviviale, à son niveau et à son rythme.
- Pilates
- Culture Physique
- Abdos Cuisses Fessiers
- Body Pump (LesMills BODYPUMP)
- Gym douce



AQUATIQUE

Cours conseillés pour un travail de déplacement et d'opposition à l'eau en toute sécurité.

- Aqua Dynamic (AQUADYNAMIC)
- Aqua Impact
- Aqua Punch
- Aqua Step
- Aqua Gym



PLATEAU

Coachings personnalisés, suivant ses objectifs : amélioration de la condition physique, renforcement musculaire, tonification, perte de poids et programmes sportifs.

- Power Plate NOUVEAUTÉ — Une plateforme vibrante sollicite l'ensemble des muscles pour un renforcement de tout le corps, sans charge additionnelle.
- Circuit Easyline — Circuit de renforcement musculaire rapide sur plateau musculation. Répondant aux besoins des clients à la recherche d'appareils de remise en forme attractifs et faciles à utiliser, dans une atmosphère accueillante et décontractée.
- Circuit Senior



COURS CARDIO

Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance, alliant renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire.

- Step*
- Step Power
- RPM (Fun Bike) (LesMills RPM)
- Body Attack (LesMills BODYATTACK)
- Body Combat (LesMills BODYCOMBAT)
- Lia*
- Aéro Dance
- Aéro
- Body Step (LesMills BODYSTEP)
- Body Jam (LesMills BODYJAM)



*3 niveaux : D = Débutant ; I = Intermédiaire ; A = Avancé)



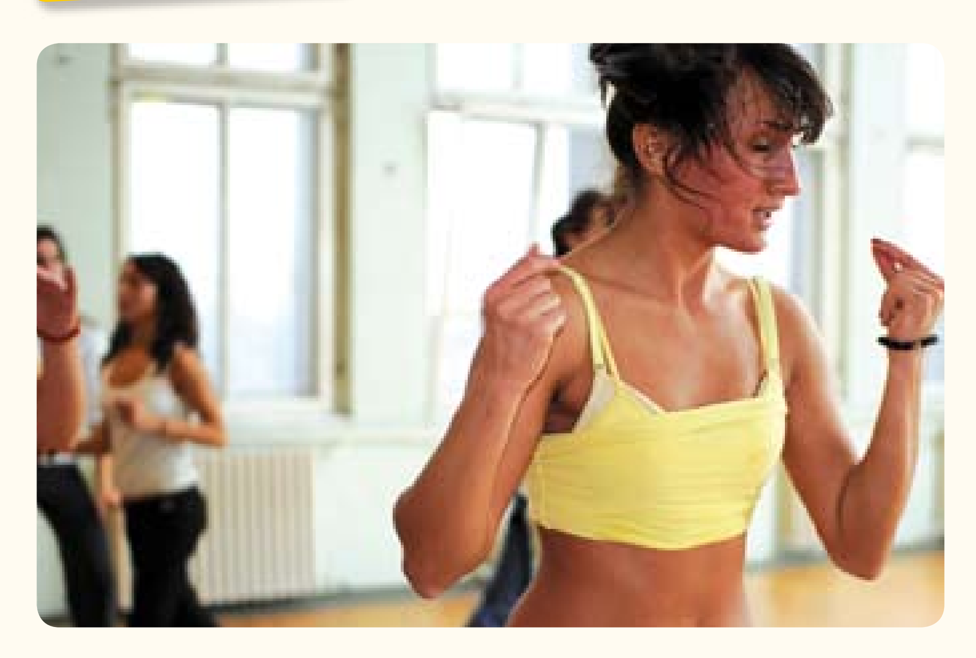
DANSE

Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que des nouvelles disciplines.

- Hip Hop
- Modern' Jazz
- Ragga Jam
- Ragga Dance Hall
- Electro Mouv' NOUVEAUTÉ
- Salsa
- Rock
- Danses de salon
- Danses africaines



Le rythme côté fun... et côté cœur !



Vous avez besoin de vous exprimer, d'affirmer votre rapport à l'espace, votre relation avec les autres...
La danse vous fait renouer avec vos racines et donne un nouveau rythme à votre vie. Rythmes africains, américains ou latinos...
A vous de choisir. Musique !

BON À SAVOIR

La danse à Forest Hill, c'est :

- Une véritable discipline sportive et pas seulement artistique.
- La qualité d'un échauffement progressif bien adapté et l'acquisition d'une bonne endurance cardio-vasculaire.
- La certitude de gagner en souplesse, tonicité, sens de l'équilibre et coordination des mouvements

- MODERN' JAZZ
- ROCK'N ROLL
- DANSES DE SALON
- SALSA
- DANSES AFRICAINES
- RAGGA JAM
- HIP HOP

TOUT LE MONDE EN PISTE ! *

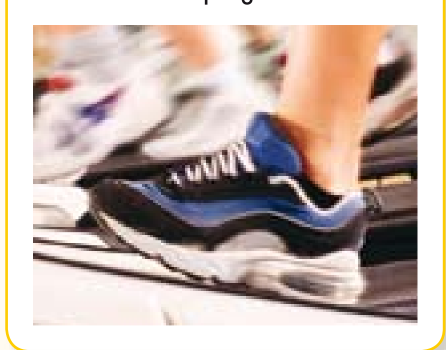
*Nos différents clubs ont leurs spécialités précisées dans notre dépliant fitness. A vous de choisir !



A CHACUN SON RYTHME :

- Après évaluation de votre profil' forme, un professeur diplômé vous proposera un circuit d'entraînement sur mesure.

Il sera progressif et modulable en fonction de vos progrès.



Notre cœur est un muscle comme tous les autres ou presque, car en plus il est vital !

Comme un bon moteur, son entretien est indispensable à notre bonne forme et à notre santé.

Muscler notre cœur, renforcer son endurance, améliorer notre circulation et nos capacités respiratoires, développer la souplesse de nos articulations et nos performances physiques générales, voici les apports majeurs du cardio-fitness.

BON À SAVOIR

Le cardio fitness à Forest Hill, c'est :

- Cette technique d'entraînement très complète est destinée à tous ceux qui souhaitent retrouver rapidement une bonne condition physique. Sur un plan plus médical, elle est particulièrement recommandée aux hommes à partir de quarante ans et aux femmes à partir de cinquante ans. Compte tenu des sollicitations cardiaques exercées et des capacités individuelles de chacun, un bilan médical est fortement conseillé avant de démarrer. Elle permet de gagner en efficacité tout en progressant en toute sécurité.
- Vélo, Tapis de course, Stepper, Rameur, Pédalo, Wave, Rotex, Glidex, Power Plate et Top sont les 10 familles d'appareils complémentaires qui permettent, en faisant travailler différents groupes musculaires, de développer et de renforcer votre capacité cardiaque.

Forme et santé



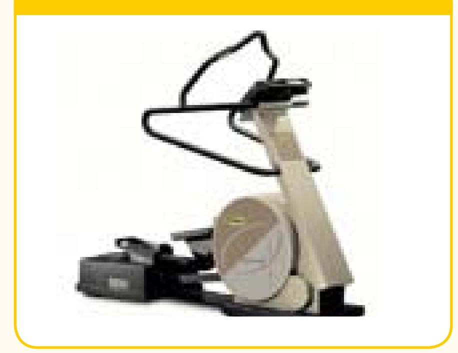
CŒUR – RESPIRATION TOUS GROUPES MUSCULAIRES

- Sollicitation simultanée du cœur et de tous les groupes musculaires.

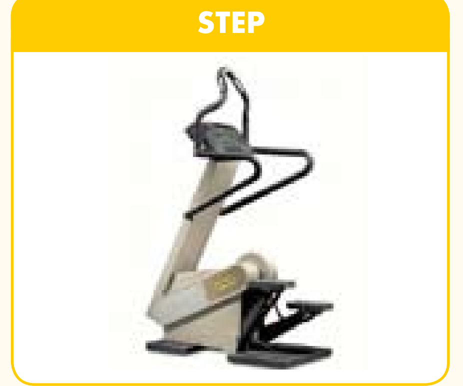
GLIDEX 600



ROTEX 600

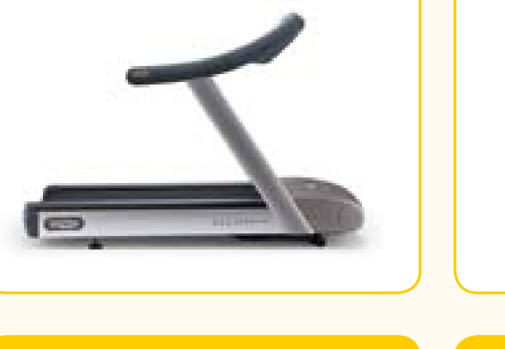


STEP

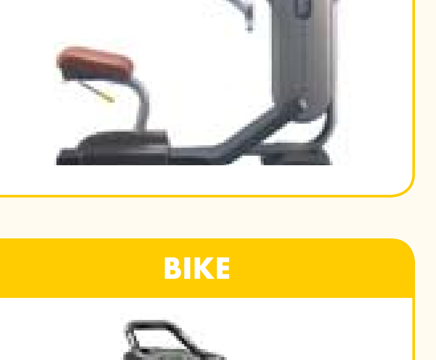


RUN EXCITE





TOP



RECLINE





BIKE

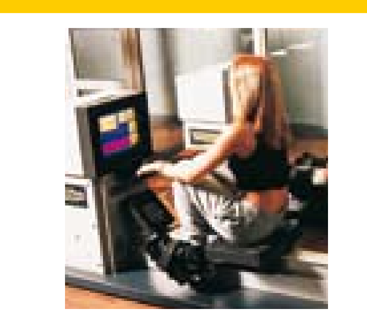




WAVE EXCITE



RAMEUR



MUSCULATION

Sculptez votre corps



La musculation, c'est bien sûr développer ses capacités musculaires, mais aussi son énergie, sa tonicité, ses capacités cardiaques et respiratoires. Très souvent, la musculation fait partie de la préparation d'une autre discipline sportive. Ce sport peut être pratiqué par chacun, à partir de 16 ans, quelles que soient ses capacités physiques.

BON À SAVOIR

Il y a plusieurs façons de concevoir la musculation :

- Privilégier la force explosive, en soulevant une charge maximale pendant un temps bref.
- Privilégier l'endurance à la force, en soulevant des charges moyennes sur une durée plus longue.

Une chose est sûre : il faut connaître les bons gestes. Et pas question de se surestimer pour épater son voisin !

ÉQUIPEMENT - ENCADREMENT

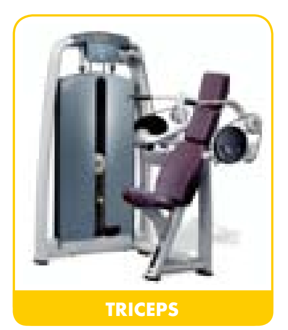
Plus de 1 000 postes de travail, plus de 700 appareils différents.

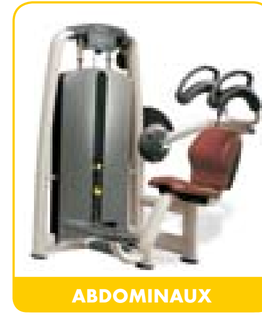
Nos équipements sont tous d'une technologie très avancée, sûrs, et d'une utilisation très simple dans un but unique : améliorer votre performance musculaire. Mais n'oubliez pas : même si leur utilisation est individuelle, nos animateurs diplômés sont là pour vous conseiller !!! Ils déterminent votre programme en fonction de vos besoins, de vos aptitudes, de vos objectifs. Exercices et performances sont notés sur une fiche nominative et consultables à chaque séance.


EPAULES


DORSAUX


PECTORAUX

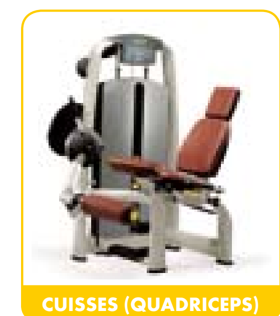

TRICEPS


ABDOMINAUX



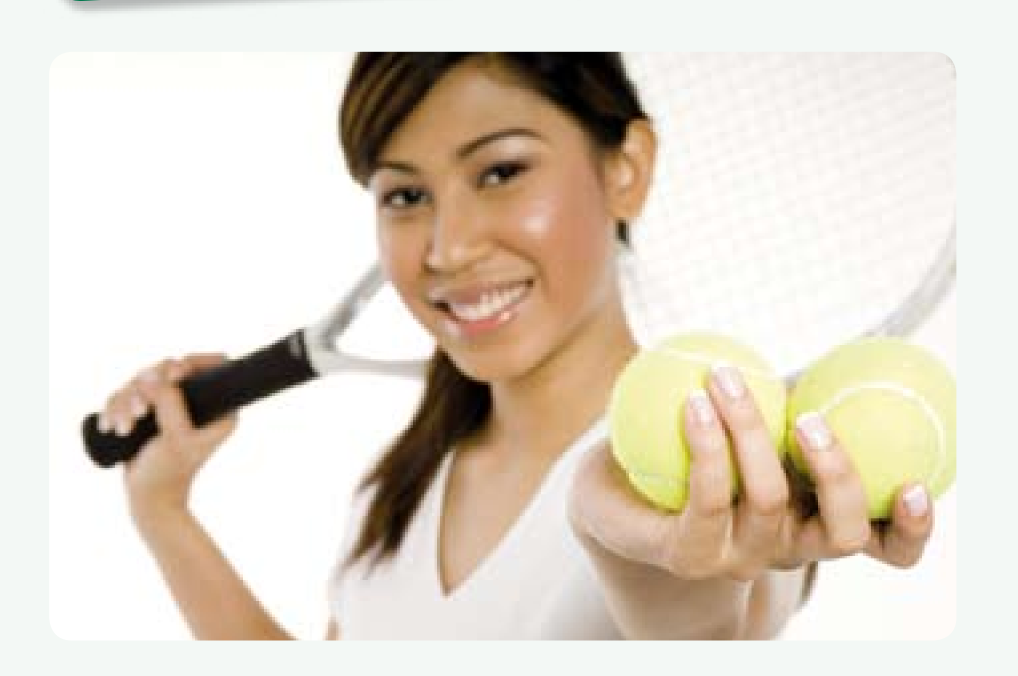
FESSIERS


CUISSES - FESSIERS


CUISSES (QUADRICEPS)


MOLLETS

Priorité aux services



MODE D'EMPLOI "PACHA"

TENNIS	SQUASH	BADMINTON	RACQUETBALL

JEU SANS RÉSERVATION

Les Pachas, physiquement présents dans un club Forest Hill, peuvent jouer gratuitement et à volonté en fonction des disponibilités du club.

JEU AVEC RÉSERVATION

- Les réservations peuvent s'effectuer par téléphone ou sur place à l'accueil, jusqu'à 7 jours à l'avance.
- Ces réservations sont payantes, les tarifs de réservation sont indiqués à l'accueil des clubs.

SOS PARTENAIRE

- Forest Hill met à la disposition des Pachas un service "SOS partenaire".
- L'accueil des clubs organise les parties entre Pachas selon les niveaux et les disponibilités de chacun et s'occupe de la réservation des courts.



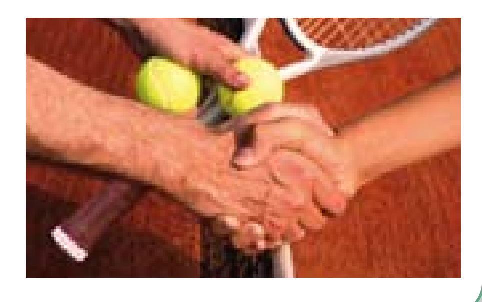
TOURNOIS HOMOLOGUÉS PAR LES FÉDÉRATIONS

- Forest Hill organise des Tournois de tennis et de squash, homologués par les Fédérations, ouverts aux non classés comme aux classés.
- Licence obligatoire.
- Renseignements à l'accueil des clubs.

CHAMPIONNATS CORPORATIFS (spécifique entreprises)

C'est une formule pour le tennis et le squash simple et complète qui permet de porter fièrement les couleurs de son entreprise sur les courts. Elle comprend :

- Les heures d'entraînement chaque semaine.
- Les courts nécessaires pour les rencontres officielles des championnats.



Offrez-vous les plus belles surfaces

SUR MESURE

Les prestations suivantes ne sont pas incluses dans la carte Pacha Forme. Renseignez-vous dans vos clubs Forest Hill ! Nos responsables tennis, formés en permanence, sont à votre disposition pour organiser vos progrès sur mesure.

Notre partenaire pour l'enseignement : TENNIS ACTION

TENNIS ACTION, C'EST :

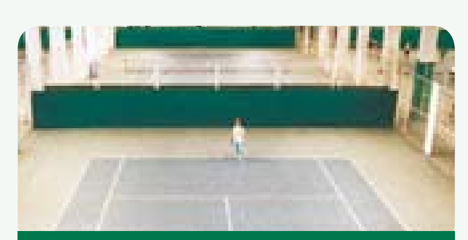
- **Une équipe :** formée en permanence à une méthode d'enseignement, l'équipe de Tennis Action applique des programmes de stages adaptés à chaque niveau et identiques sur tous les clubs.
- **La méthode Tennis Action allie :** clarté et précision des explications techniques et tactiques, intensité et dynamisme du rythme des leçons, ambiance amicale et stimulante. Les fondamentaux du tennis sont systématiquement abordés en fonction de cycles pédagogiques préétablis.
- **Des horaires :** tous les jours de la semaine, du lundi au dimanche, dans la journée ou bien le soir jusqu'à 23h en semaine et 18h le week-end, vous trouverez l'horaire qui convient le mieux à votre emploi du temps.
- **Des stages :** les stages longue durée vont vous permettre de jouer au tennis de une à deux heures par semaine sur une période de cinq à neuf mois.





DÉTERMINEZ VOTRE NIVEAU DE JEU :

- **Débutant :** en jouant doucement à mi-court vous arrivez à faire entre 3 et 5 échanges avant de ramasser votre balle.
- **Moyen :** en jouant doucement au fond du court vous arrivez à faire une dizaine d'échanges. Vous avez un coup droit correct, un revers plus faible et un service qui passe de temps en temps.
- **Moyen fort :** en jouant doucement au fond du court, vous arrivez à faire une vingtaine d'échanges. Vous pouvez diriger votre balle sur le coup droit ou sur le revers de votre partenaire, votre service est assez régulier (pas trop de double faute).
- **Bon non classé :** vous avez déjà joué contre des joueurs classés en quatrième série (de 30/1 au 30/5) en tournoi ou partie amicale et vous n'avez pas été écrasé 6/0, 6/0. Vous jouez ou avez joué régulièrement, vous mettez de l'effet dans vos coups de fond de court, vous montez à la volée mais vous avez du mal à finir les points (problèmes au smash et à la volée).
- **Classé :** vous avez (ou avez eu) un classement officiel en France ou à l'étranger, vous avez l'habitude des tournois, des compétitions.



Le tennis chez Forest Hill :

- Aquaboulevard (75) .... 7 courts (6 moquette, 1 extérieur)
- Aubervilliers (93)........................18 courts (14 synthétique, 4 moquette)
- Meudon La Forêt (92).................12 courts (8 moquette, 1 gazon, 3 extérieur quick)
- Nanterre City Form (92)...............7 courts (4 résine protour, 3 résine green set)
- Nanterre La Défense (92)...........12 courts (12 terre battue)
- Paris Ivry sur Seine (94)...............8 courts (7 résine protour, 1 résine green set)
- Versailles (78) ....4 courts (4 moquette)
- Villejuif Timing (94).......................8 courts (8 moquette)

SURFACES	CARACTÉRISTIQUE	STYLE DE JEUX
Terre battue	Lent	Jeu de fond de court (effet lift)
Synthétique, résine	Intermédiaire	Tout type de jeu
Quick, moquette	Semi rapide à rapide	Jeu à tendance offensive

SQUASH 10 clubs, 40 courts...



SUR MESURE

Le squash est un jeu de réflexion et de stratégie. Il procure à tous ses adeptes un bien-être étonnant : une bonne dépense physique en l'espace de 40 minutes avec la satisfaction d'avoir évacué son stress. La dépense calorique du squash est, avec le ski de fond, la plus élevée de tous les sports.

Le squash et les adultes

(prestations non comprises dans la carte Pacha Forme)

- Les Pachas désireux de progresser rapidement ont la possibilité de prendre des leçons individuelles ou en groupe avec un professeur de squash diplômé.
- De plus, des stages de squash, regroupant les joueurs par niveau, sont organisés durant toute la saison.
- De nombreux tournois homologués se déroulent régulièrement dans les différents clubs.

Le squash chez Forest Hill :

- Aquaboulevard (75)....6 courts
- Versailles (78)....3 courts
- Meudon (92)....5 courts
- Nanterre La Défense (92)....2 courts
- Nanterre City Form (92)....4 courts
- Nanterre Les Bouvets (92)....7 courts
- Nanterre Les Amandiers (92)....1 court
- Aubervilliers (93)....3 courts
- Paris Ivry sur Seine (94)....6 courts
- Villejuif Timing (94)....3 courts

RACQUETBALL 1 club, 4 courts



Le racquetball chez Forest Hill :

- Nanterre City Form (92)....4 courts

D'origine américaine, ce sport porte aussi le nom de paddle-racket.

- Le terrain est composé de 6 surfaces jouables : les 4 murs, le sol et le plafond.
- La raquette a un grand tamis et un petit manche.
- Un match se joue en deux manches de quinze points gagnants.

Les règles sont proches de celles du squash mais encore plus simples.

- L'initiation est rapide ce qui permet de s'amuser immédiatement.

BADMINTON 2 clubs, 8 courts

- Ce qui fait le succès du badminton, c'est avant tout son côté plaisant et amusant même pour les débutants. Mais c'est aussi un sport de compétition exigeant (entrée aux JO d'Atlanta en 1996) qui sollicite l'appareil cardio-vasculaire et nécessite une bonne puissance musculaire.
- Le badminton agit surtout sur la souplesse et la détente. Il développe l'agilité, la rapidité, la coordination et les capacités physiques de base (endurance et résistance).





Le badminton chez Forest Hill :

- Nanterre City Form (92)....4 courts
- Paris Ivry sur Seine (94)....4 courts

PISCINES

Nager dans le... bonheur !



La piscine est un sport exemplaire et complet puisqu'il développe harmonieusement les membres supérieurs et inférieurs. C'est une activité physique et sportive de toute une vie. Un bébé peut apprendre à nager avant même de savoir marcher. Le succès des « bébés dans l'eau » est là pour le prouver. Des plus petits aux plus âgés, tout le monde peut découvrir, apprendre, se perfectionner, se relaxer, encadré par des moniteurs diplômés.

BON À SAVOIR

Les bienfaits de la natation sont très nombreux en particulier sur le plan cardio-vasculaire.
Le nageur est allongé pendant l'effort, ce qui facilite le retour du sang vers le coeur.
La sensation d'apesanteur relative a l'avantage de supprimer les contraintes et les surcharges imposées habituellement aux articulations.

SUR MESURE



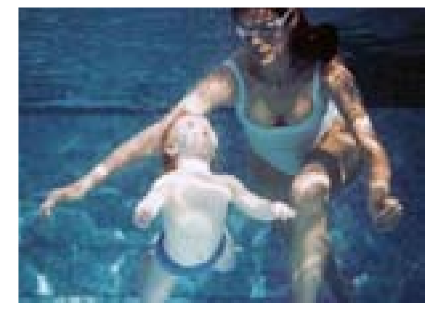
En dehors de la pratique classique de la natation, certains de vos clubs vous proposent les activités spécifiques détaillées ci-après.

Les prestations suivantes ne sont pas incluses dans la carte Pacha Forme. Renseignez-vous sur place.

- **Natation sportive**
Activité ouverte à tous à partir de 6 ans, elle permet de s'épanouir totalement à travers une initiation complète. Enseignement et perfectionnement des 4 nages (brasse, crawl, dos et papillon).

- **Bébés dans l'eau**
Activité animée par une psychomotricienne et un MNS (Maître-Nageur-Sauveteur). Elle s'adresse aux jeunes enfants de 3 mois à 6 ans, accompagnés de leurs parents. L'objectif : à travers le jeu, établir un rapport naturel à l'eau renforcé par la relation parent-enfant.

- **Aqua-maternité**
(Animée par un MNS ou une psychomotricienne). Activité pré et post natale en milieu d'apesanteur. Elle a pour vocation le bien-être à travers l'élément EAU en supprimant les pressions extérieures et une meilleure préparation à la naissance. Les mamans apprendront à se détendre par des exercices d'expiration profonde pour mieux contrôler leur capacité respiratoire. Un travail musculaire d'étirements est réalisé sur la sangle abdominale, ce qui permet d'optimiser la forme physique au jour « J ». L'aspect convivial et familial reste le moteur de cette activité à laquelle sont gracieusement conviés les futurs papas.



- **Aqua-gym**
Activité aquatique qui permet de maintenir ou d'améliorer l'état physique pour procurer un bien-être immédiat. Grâce à la résistance de l'eau, les exercices assurent renforcement musculaire et amélioration de la circulation sanguine.

- **Possibilité de leçons particulières**
Leçons de natation individuelles enseignées par un Maître-Nageur-Sauveteur diplômé du Brevet d'État. La leçon dure 30 minutes. Rendez-vous à définir avec les MNS selon les disponibilités de chacun.

- **Initiation à la plongée sous-marine** Activité praticable à partir de 10 ans.

LES ÉQUIPEMENTS

PISCINES	DIMENSION	PROFONDEUR
Issy-les-Moulineaux	25 m x 15 m	1,90 m à 3,50 m
Deux bassins	12,5 m x 10 m	0,70 m à 1,30 m
Meudon Val Fleury	50 m x 15 m	0,90 m à 3,15 m
Meudon La Forêt	17 m x 7 m	1 m à 2,50 m
Nanterre City Form	10 m x 10 m	0,80 à 1,50 m
Villejuif Timing	12 m x 6 m	1,55 m



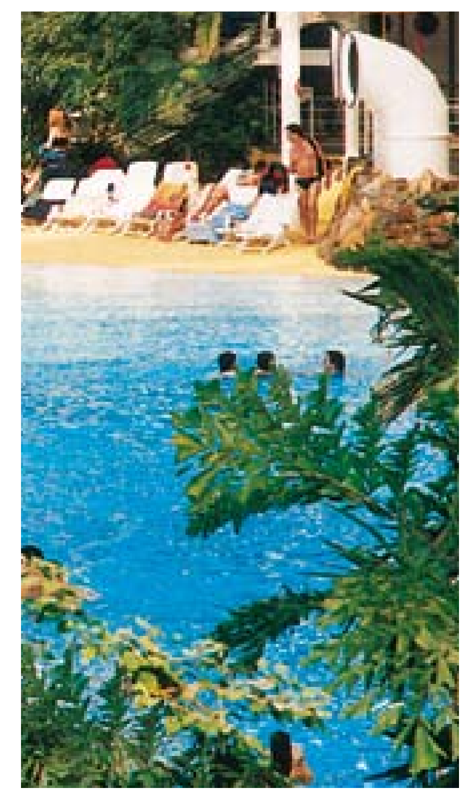
AQUABOULEVARD

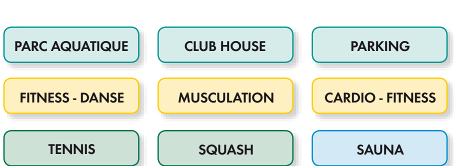
4-6, Rue Louis Armand
75015 PARIS
Tél : 01 40 60 10 00
Fax : 01 40 60 18 39

Situé dans un décor transatlantique, le club Forest Hill de l'Aquaboulevard vous accueille :

- **tous les jours de 7 h à minuit.**

Le plus grand Parc Aquatique d'Europe, un immense centre de remise en forme et bien d'autres activités vous attendent pour vous prouver que "Paris n'est pas stressant."







ACCÈS

Bd périphérique - Sortie Porte de Sèvres

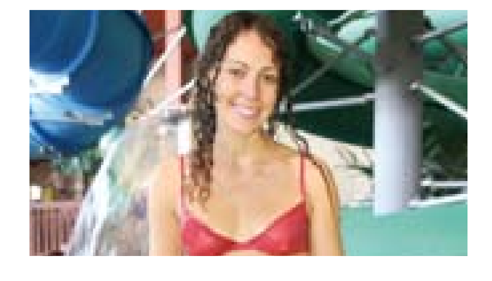
(M) : Ligne 8 - Balard
Ligne 12 - Pte de Versailles

(RER) : C - Station Bd Victor

(BUS) : 39, 169 - Arrêt Pte de Sèvres
42, 88 et PC1 - Arrêt Balard

(T) : T3 (arrêt Balard)
T2 (prochainement)

Le club Forest Hill Aquaboulevard est devenu le véritable lieu parisien de divertissements sportifs et ludiques. Tout a été conçu pour vous faire oublier vos ennuis et vos soucis. Être Pacha est un privilège : vestiaires privés, salles de fitness, plateau de musculation, courts de tennis et de squash, bassin d'aquagym, Sauna Parc, plages de sable fin…



FITNESS – DANSE

- 4 salles de cours de 100 à 700 m².
- Plus de 200 cours par semaine.
- Une trentaine d'activités différentes de **fitness** (stretching, abdo-fessiers, aqua gym, RPM...) et de **danse** (modern jazz, salsa, rock...).

MUSCU ET CARDIO

- Plateau de 1400 m².
- Plus de 300 appareils de musculation et de cardio-fitness.

TENNIS

- 6 courts couverts en moquette
- 1 court en extérieur

SQUASH

- 6 courts de squash.
- Équipe de Ligue.
- Tournois homologués.

PARC AQUATIQUE

- Végétation tropicale et eau à 29°.
- Bassins à vagues de profondeur progressive et toboggans.
- Rivière à contre-courant, geysers, canons à eau et une cascade, des champignons d'eau, jacuzzis... ainsi qu'une baleine grandeur nature et son toboggan.
- **Nouveauté**
  Wake Box !
  Grâce à ce nouveau concept révolutionnaire, débutants et confirmés s'adonnent aux joies des sports de glisse.





L'Aquaboulevard, c'est un grand paquebot ancré en rade de Paris, doté des équipements les plus récents et les plus perfectionnés.

Embarquement immédiat pour une croisière inoubliable ponctuée de nombreuses escales : distraction (Parc Aquatique et club Forest Hill), gourmandise (restaurants) et détente (cinémas).

Bref, une escale parisienne incontournable !



AUBERVILLIERS

111, avenue Victor Hugo
93300 Aubervilliers
Tél : 01 48 34 75 10
Fax : 01 48 34 75 74

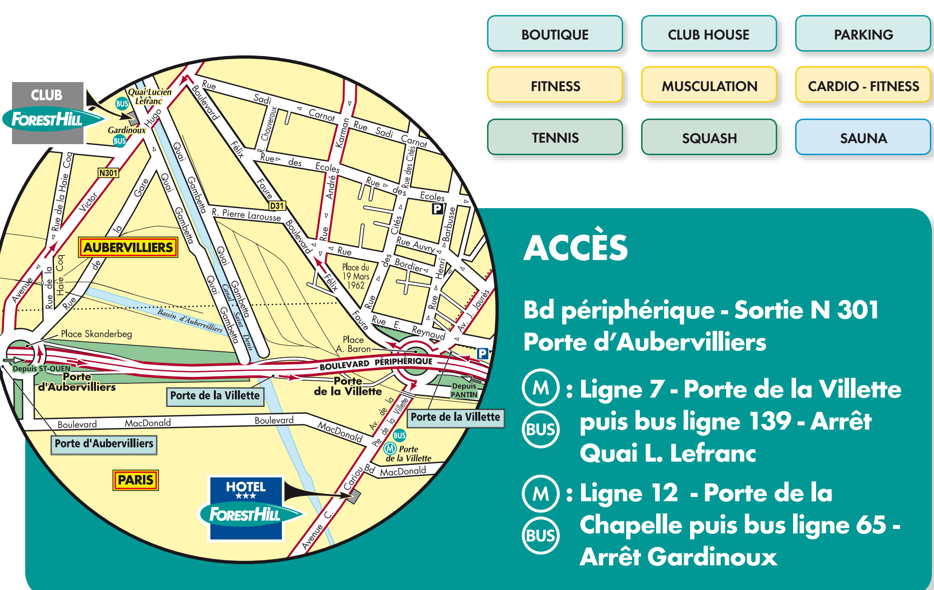
Situé non loin de la Porte d'Aubervilliers, l'équipe du club vous accueille :

- **en semaine : de 7 h à 23 h**
- **le week-end : de 7 h à 22 h**

Le Forest Hill Aubervilliers est le plus grand club de tennis couvert de France.



BOUTIQUE | CLUB HOUSE | PARKING
FITNESS | MUSCULATION | CARDIO - FITNESS
TENNIS | SQUASH | SAUNA



ACCÈS

Bd périphérique - Sortie N 301 Porte d'Aubervilliers

(M) : Ligne 7 - Porte de la Villette (BUS) puis bus ligne 139 - Arrêt Quai L. Lefranc

(M) : Ligne 12 - Porte de la (BUS) Chapelle puis bus ligne 65 - Arrêt Gardinoux





FITNESS

- 2 salles.
- Plus de 50 cours par semaine.
- Pas moins de 15 activités différentes de fitness : stretching, step, RPM (fun-bike), body pump, gym tonic, body combat, body jam...

MUSCU ET CARDIO

- Plateau de plus de 350 m^2.
- Plus de 80 appareils de musculation et de cardio-fitness.

TENNIS

- 18 courts couverts, dont :
  - 14 courts couverts en synthétique, convenant à tout type de jeu.
  - 4 courts couverts en moquette destinés à un jeu plus offensif.

SQUASH

- 3 courts en parquet flottant.



Véritable temple du tennis auquel s'est ajouté désormais un splendide centre de remise en forme, le club Forest Hill d'Aubervilliers n'est pas seulement un magnifique complexe sportif, c'est un club qui a une âme, un club très vivant où le plaisir se ressent avant et après le sport !

Vous y trouverez toujours du monde donc très souvent des partenaires.



ISSY-LES-MOULINEAUX

70, boulevard Gallieni
92130 Issy les Moulineaux
Tél : 01 40 93 04 56
Fax : 01 40 93 00 30



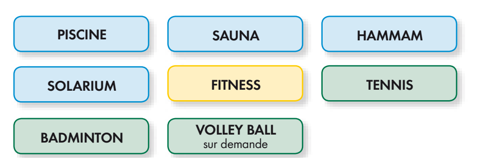
Situé à proximité du périphérique, le club d'Issy-les-Moulineaux et toute son équipe sont heureux de vous accueillir :

- **lundi : 12h - 14h / 17h - 20h**
- **mardi : 12h - 14h / 17h - 21h**
- **mercredi : 7h - 8h / 12h - 20h**
- **jeudi : 12h - 14h / 17h - 22h**
- **vendredi : 12h - 14h / 17h - 20h**
- **samedi : 9h - 20h**
- **dimanche : 9h - 18h**

Fermeture caisse 45 min avant.

Pendant les vacances scolaires, le club ouvre :

- **les lundi, mercredi et vendredi de 10h à 20h,**
- **le mardi de 10h à 21h (22h Juillet/Août)**
- **le jeudi de 10h à 22h**
- **le samedi de 9h à 20h**
- **le dimanche de 9h à 18h (20h Juillet/Août)**



ACCÈS

Quai d'Issy - Porte de Versailles

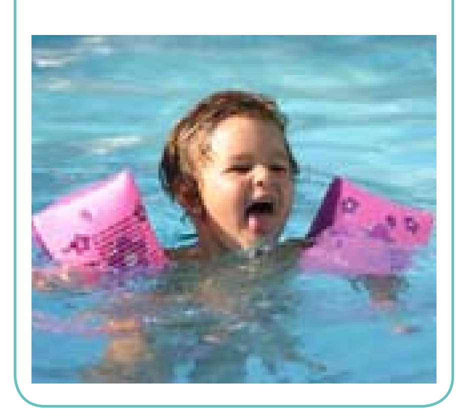
- **(M) : Ligne 12 - Corentin Celton**
- **(RER) : C - Station Issy / Val de Seine**
- **(T) : Ligne T2 - Arrêt Issy / Val de Seine**
- **(BUS) : 189, 126 - Arrêt Pdt. R. Schuman / 123 arrêt Ferber Gallieni**

PISCINE

- Un bassin de 25 mètres sur 15 mètres avec une profondeur allant de 1,90 m à 3,50 m vous permettra de nager dans les meilleures conditions.
- Un "grand" petit bassin de 0,70 m à 1,30 m de profondeur destiné aux activités et aux plus jeunes, leur donnera la possibilité de découvrir le milieu aquatique en toute sécurité.

Les activités suivantes ne sont pas incluses dans la carte Pacha Forme. Elles sont néanmoins accessibles avec participation.

- **fitness**
- **aqua gym**
- **aqua maternité**
- **bébés dans l'eau**
- **natation sportive**
- **plongée sous-marine**
- **tennis :** court extérieur en gazon synthétique.
- **badminton :** 4 courts extérieurs, réservation obligatoire.





Les leçons particulières :
S'adressant à tous les publics, elles doivent permettre une meilleure maîtrise des nages et l'acquisition d'une meilleure confiance en soi.

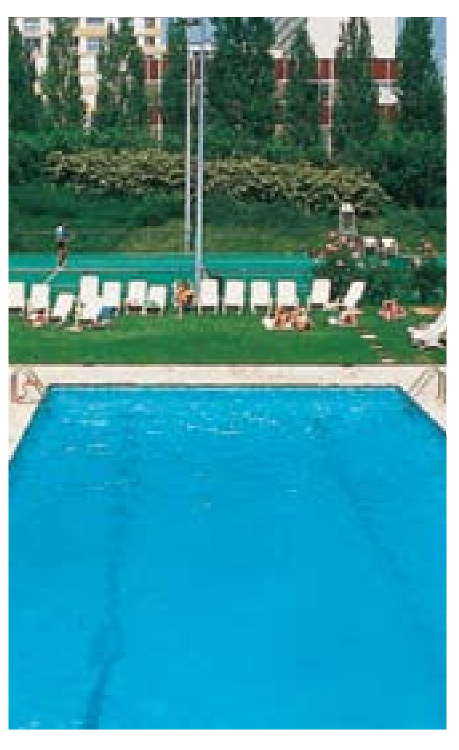


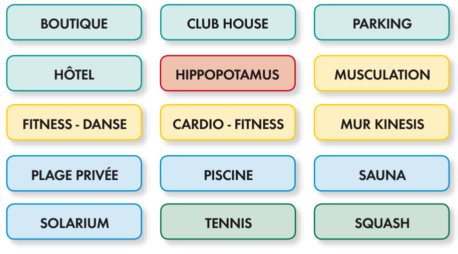
MEUDON-LA-FORÊT

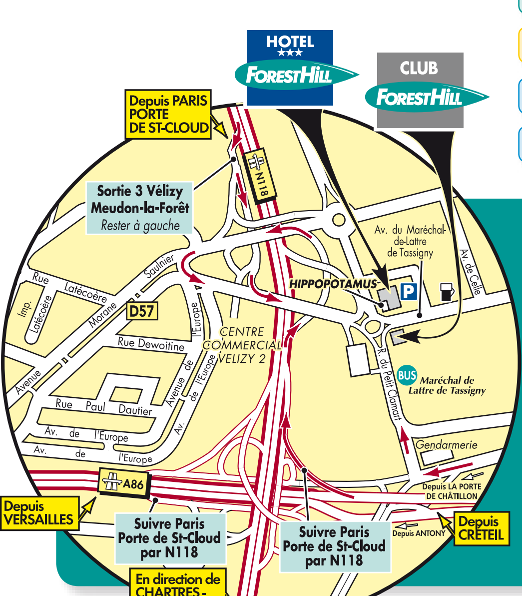
40, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 92360 Meudon-La-Forêt
Tél : 01 46 30 00 30
Fax : 01 46 30 29 37

La convivialité par excellence ! Situé à 10 minutes du Pont de Sèvres, Meudon est au cœur de la forêt. Une fois la porte du club franchie, vous êtes comme à la maison ! L'hiver vous retrouvez vos amis autour d'un feu de cheminée et dès les premiers rayons du soleil, les espaces verts et la piscine vous invitent au farniente. Le club vous accueille :

- **en semaine de 7 h à 23 h**
- **le week-end de 7 h à 22 h**



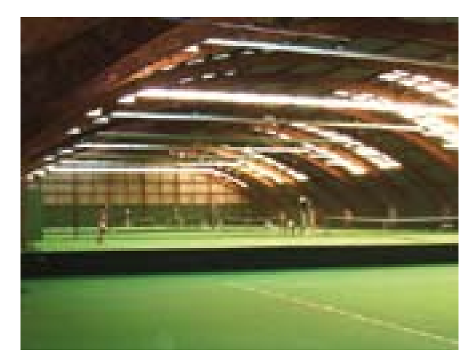




ACCÈS

Pont de Sèvres - N 118 - Sortie 3 Vélizy/Meudon-La-Forêt (Sortie poids lourds)

BUS : Lignes 179, 289, 379, 390 Arrêt Maréchal de Lattre-de-Tassigny





PISCINE

- Piscine extérieure ouverte aux beaux jours, surveillée et chauffée.
- Vaste plage privée, terrasse, solarium.

TENNIS

- 10 courts couverts avec éclairage zénithal dont 9 en surface moquette et 1 court en gazon synthétique.
- Surface moquette confortable pour les genoux et le dos, adaptée à tous types de jeux.
- 3 courts extérieurs en quick dans un cadre de verdure et éclairés le soir.

SQUASH

- 5 courts en parquet.

FITNESS – DANSE

- 2 salles en parquet flottant, l'une donnant sur la piscine, l'autre sur la verdure, et 1 salle de RPM (fun-bike).
- Plus de 90 cours par semaine.
- Plus de 25 activités de **fitness** : yoga, stretching, body pump, body vive, RPM (fun bike)... et de **danse** : rock, salsa, danses de salon...

MUSCU ET CARDIO

- Plateau de musculation d'environ 500 m^2, avec vue sur la piscine.
- Plus de 60 appareils de musculation et de cardio-fitness.
- Mur KINESIS.



Envie de déjeuner ?
L'Hippopotamus vous attend en face du club.
Bon appétit !



MEUDON VAL FLEURY

23, rue Charles Infroit
92190 Meudon
Tél : 01 46 26 62 30
Fax : 01 46 23 80 41



Située à deux minutes du RER Meudon Val Fleury, la piscine municipale de Meudon et toute son équipe sont heureuses de vous accueillir !

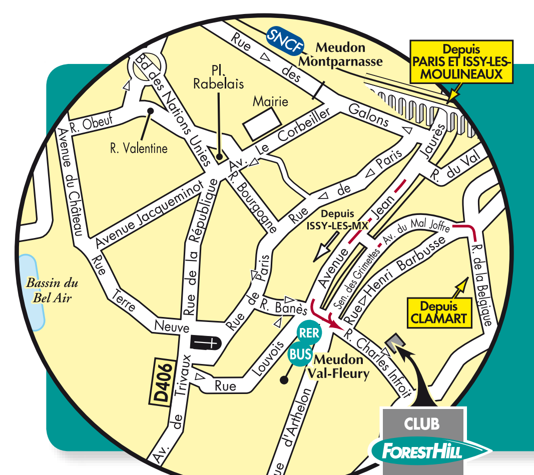
- **lundi : 12 h - 14 h / 17 h - 20 h**
- **mardi : 7 h - 9 h / 12 h - 14 h / 17 h - 22 h**
- **mercredi : 7 h - 9 h / 12 h - 20 h**
- **jeudi : 12 h - 14 h / 17 h - 20 h**
- **vendredi : 12 h - 14 h / 17 h - 22 h**
- **samedi : 9 h - 20 h**
- **dimanche : 9 h - 20 h**

Fermeture caisse 45 min avant.

Pendant les vacances scolaires, la piscine ouvre sans interruption :

- **lundi : 10 h - 20 h**
- **mardi : 10 h - 22 h**
- **mercredi : 10 h - 20 h**
- **jeudi : 10 h - 20 h**
- **vendredi : 10 h - 22 h**
- **samedi : 9 h - 21 h**
- **dimanche : 9 h - 20 h**

PISCINE | SOLARIUM



ACCÈS

D 989 direction Meudon

RER : C direction Versailles - Arrêt Meudon Val Fleury

BUS : Lignes 162, 169, 289 - Arrêt Meudon Val Fleury



PISCINE

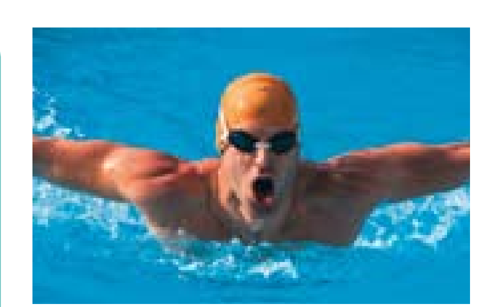
- Un bassin de 50 m sur 15 m avec une profondeur allant de 0,90 m à 3,15 m vous permettra de nager dans les meilleures conditions.



AQUA GYM



- **Cette activité n'est pas incluse dans la Carte Pacha Forme. La pratique est accessible avec participation.**







NANTERRE LES AMANDIERS

123, avenue Joliot Curie
92000 Nanterre
Tél : 01 47 25 90 90
Fax : 01 46 95 14 05

Situé à deux pas de la Défense, très bien desservi par les transports et facile d'accès, le club des Amandiers vous accueille du :

- **lundi au vendredi de 12 h à 21 h**
- **et le samedi de 10 h à 17 h (fermé le dimanche).**

Les Amandiers : le club idéal pour ceux pour qui le sport ne se conçoit pas sans lumière ni espace.




CLUB HOUSE · TENNIS DE TABLE · SQUASH
FITNESS - DANSE · MUSCULATION · CARDIO - FITNESS
SAUNA



ACCÈS

Nanterre direction Rueil Malmaison

RER : Ligne A - Nanterre Préfecture

BUS : 304 Arrêt G. Péri



FITNESS – DANSE

- 2 salles de cours.
- Plus de 45 cours par semaine, dispensés dans un espace très lumineux.
- Plus de 15 activités de **fitness** : RPM (fun bike), body pump, stretching, ... et de **danse** : rock, danses de salon.





MUSCU ET CARDIO

Conseil - diagnostic - programme, sont les maîtres mots de nos animateurs.

- Plus de 50 appareils de musculation et de cardio-fitness.

Sans doute une des plus belles salles de la région parisienne.

SQUASH

- Un seul court mais quel court ! Situé au centre du club house, avec ses 3 parois vitrées, il garantit un spectacle permanent.



Tout a été conçu, notamment les vestiaires et le sauna, pour répondre à la devise du club "tous en forme dans la bonne humeur" !



NANTERRE LES BOUVETS

43, boulevard des Bouvets
92000 Nanterre
Tél : 01 49 06 08 08
Fax : 01 49 06 02 16

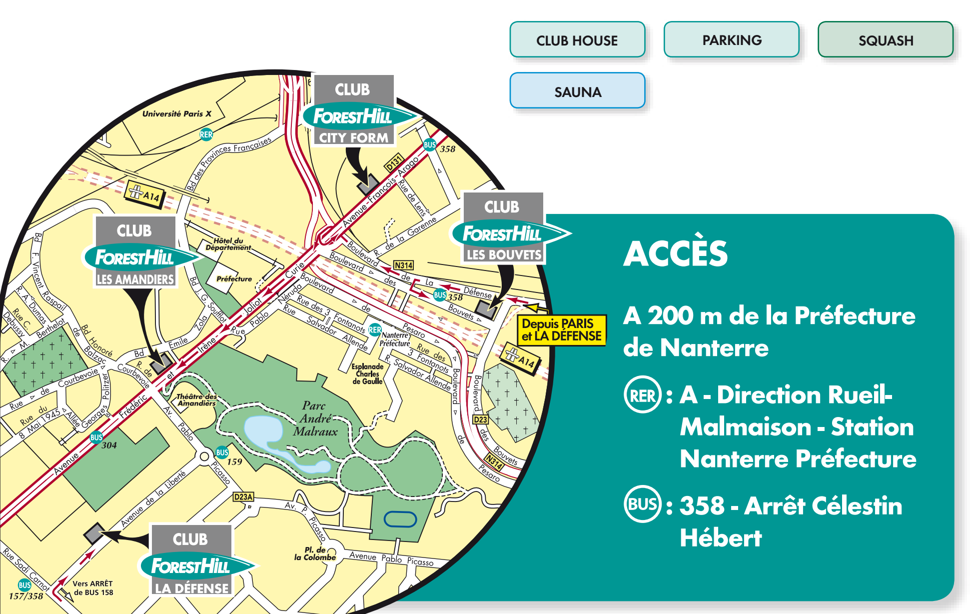
Situé à deux pas du RER Nanterre Préfecture, le club des Bouvets vous accueille :

- **tous les jours de 11 h 40 à 22 h 40**
- **et le week-end de 9 h 30 à 17 h 30**

Les Bouvets, c'est 100% squash... et ambiance club.



CLUB HOUSE | PARKING | SQUASH | SAUNA

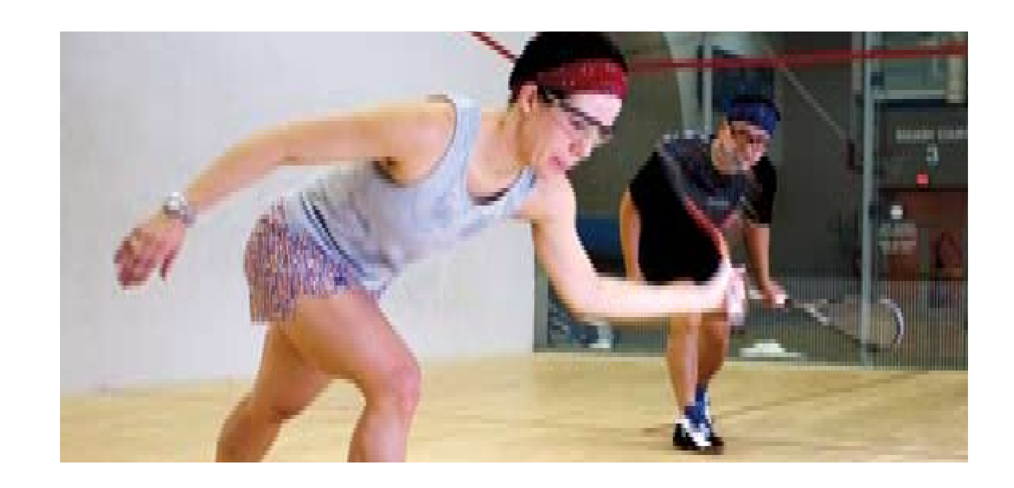


ACCÈS

A 200 m de la Préfecture de Nanterre

RER : A - Direction Rueil-Malmaison - Station Nanterre Préfecture

BUS : 358 - Arrêt Célestin Hébert



SQUASH

- 7 courts, surface en parquet flottant.
- Equipes engagées dans la Coupe de la Ligue.
- Equipes corporatives.
- **Tournois :**
  Tout au long de la saison de squash, Forest Hill vous propose de participer au circuit Forest Hill Tour Evolution et aux tournois Open, homologués par la Ligue de Squash, se déroulant dans le club des Bouvets.





Un club tonique, à l'image des joueurs de squash, bien connus pour leur convivialité.

Un club où les pots partagés après les matches ont autant d'importance que les résultats obtenus.



NANTERRE CITY FORM

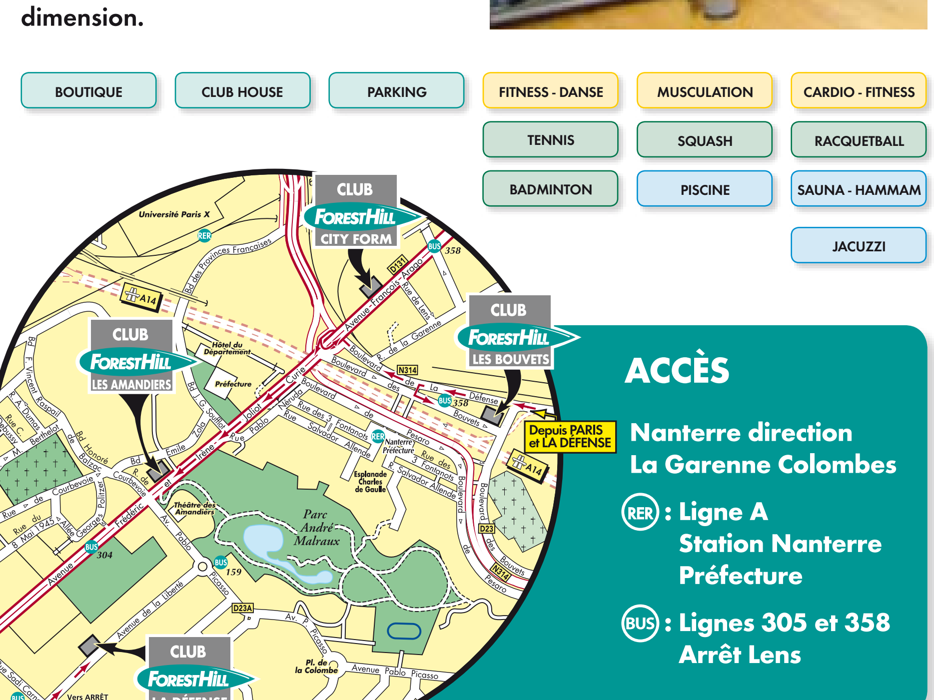
85, avenue François Arago
92000 Nanterre
Tél : 01 47 29 91 91
Fax : 01 40 97 04 55

Situé à deux pas de La Défense, le club de City Form vous accueille :

- **en semaine : de 7 h à 23 h**
- **le week-end : de 8 h à 21 h**

Un lieu où le terme club prend toute sa dimension.

BOUTIQUE | CLUB HOUSE | PARKING | FITNESS - DANSE | MUSCULATION | CARDIO - FITNESS | TENNIS | SQUASH | RACQUETBALL | BADMINTON | PISCINE | SAUNA - HAMMAM | JACUZZI



ACCÈS

Nanterre direction La Garenne Colombes

RER : Ligne A Station Nanterre Préfecture

BUS : Lignes 305 et 358 Arrêt Lens





TENNIS

- 7 courts couverts (4 en résine protour et 3 en résine Green Set) dont 1 avec une tribune pour accueillir les supporters.

BADMINTON

- 4 courts.

SQUASH

- 4 courts climatisés, surface en parquet flottant.

RACQUETBALL

- 4 courts climatisés en parquet flottant.

FITNESS – DANSE

- 4 salles de 85 à 400 m².
- Plus de 130 cours par semaine.
- Plus de 20 activités de **fitness** : culture physique, body pump, low impact, RPM (fun bike), body attack, yoga, pilates, body balance... et de **danse** : ragga, salsa, modern'jazz, danses africaines.

MUSCU ET CARDIO 2 salles

- Plus de 100 appareils de musculation et de cardio-fitness.

PISCINE SURVEILLEE

- Design original en forme de trèfle à quatre feuilles, jacuzzi.
- Cours d'aquagym.
- Se renseigner à l'accueil pour les horaires d'ouverture.



De l'espace, beaucoup d'espace et une multitude d'activités : le fitness, la musculation, le tennis, le squash, le badminton, la piscine...

...et le club house panoramique.

Quel que soit le jour et l'heure, vous trouverez toujours une activité à pratiquer à City Form ; une équipe souriante et disponible vous y attend.



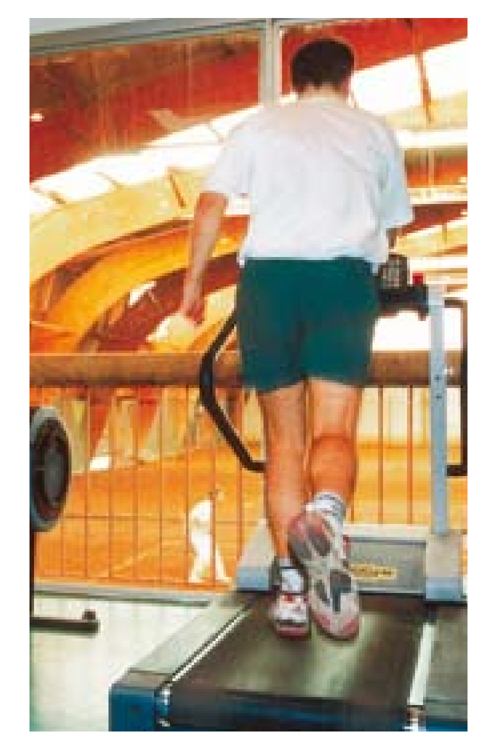
NANTERRE LA DÉFENSE

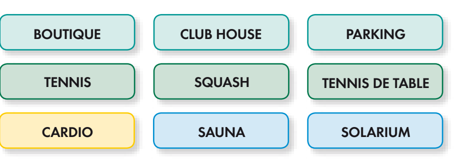
19, avenue de la Liberté
92000 Nanterrre
Tél : 01 47 24 67 67
Fax : 01 47 25 23 74

Situé à 5 minutes de La Défense, le club de Nanterre La Défense ouvre ses portes :

- **en semaine : de 7 h à 23 h**
- **le week-end : de 7 h à 22 h**

Tout est fait ici pour vous détendre et vous permettre de vivre le club en toute liberté, en profitant au mieux de l'ensemble des activités proposées.







ACCÈS

N 13 direction Malmaison / St Germain-en-Laye

BUS : Lignes 157, 158, 258 - Arrêt Sadi Carnot



TENNIS

- 12 courts couverts en terre battue, de quoi satisfaire – quelle que soit la saison – tous les amateurs de tennis.
- Différents tournois et animations, organisés tout au long de l'année.

SQUASH

- 2 courts en parquet.

CARDIO

- Plus de 10 appareils de musculation et de cardio-fitness : tapis de course, rameurs, steppers... vous permettront de parfaire votre condition physique et votre rythme cardiaque ou tout simplement de vous échauffer avant votre partie de tennis !





Au delà des activités proposées, vous apprécierez le vaste club house avec son coin salon et télévision, son billard, son tennis de table, son solarium en terrasse et la partie restaurant avec vue panoramique sur les courts de tennis.

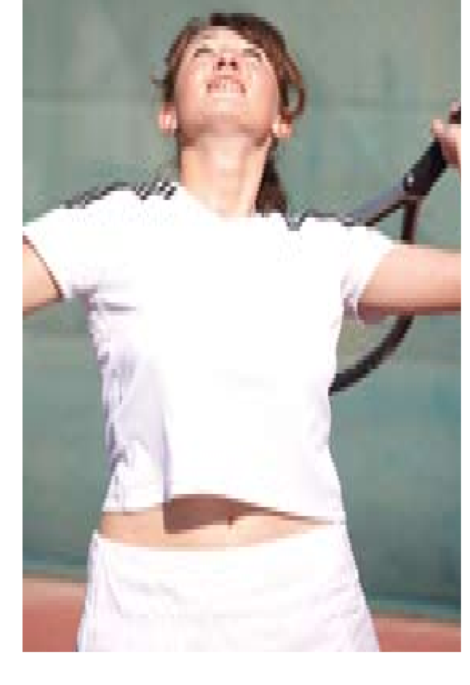


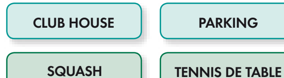
PARIS IVRY-SUR-SEINE

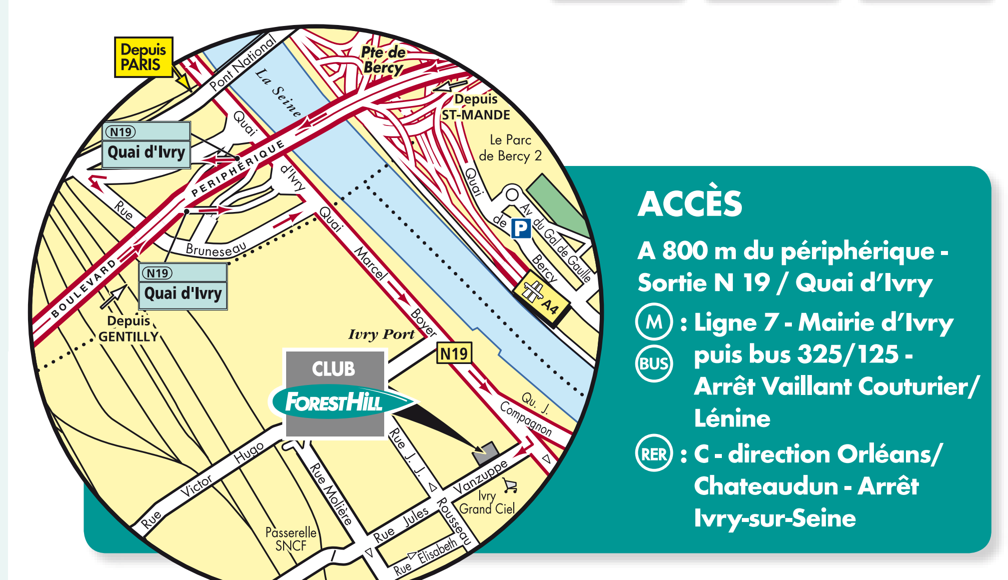
14, rue Jules Vanzuppe
94200 Ivry sur Seine
Tél : 01 46 58 40 40
Fax : 01 46 72 40 95

Situé à proximité du périphérique et du centre commercial Ivry Grand Ciel, à quelques minutes du boulevard St-Germain.
Spécialisé dans les sports de raquette – tennis, squash, badminton, tennis de table – le club Forest Hill d'Ivry est à votre disposition :

- **en semaine : de 7 h à 23 h**
- **le week-end : de 7 h à 22 h**







ACCÈS

A 800 m du périphérique - Sortie N 19 / Quai d'Ivry

M : Ligne 7 - Mairie d'Ivry
BUS puis bus 325/125 - Arrêt Vaillant Couturier/ Lénine

RER : C - direction Orléans/ Chateaudun - Arrêt Ivry-sur-Seine



TENNIS

- 8 courts dont un en résine Green Set et 7 en résine Protour.

SQUASH

- 6 courts en parquet flottant.
- Équipes de ligue.
- Tournois homologués.

BADMINTON

- 4 terrains de badminton.

TENNIS DE TABLE

- Tennis de table à disposition, pour joueurs avertis ou tout simplement pour compléter votre gamme d'activités.



Les amateurs de sports de raquette trouveront assurément leur bonheur au Forest Hill Paris Ivry-sur-Seine.

Organisation de nombreux tournois de squash homologués.



VERSAILLES

11, rue Exelmans
78000 Versailles
Tél : 01 39 53 09 09
Fax : 01 39 20 98 49

Situé à deux pas du Château de Versailles, le Club Forest Hill Versailles vous accueille :

- **en semaine de 7 h à 23 h**
- **le week-end de 7 h à 22 h**





TENNIS | SQUASH | SAUNA
FITNESS – DANSE | MUSCULATION | CARDIO – FITNESS

ACCÈS

D 10 ou N 321 - Château de Versailles

RER : C - Versailles Rive Gauche

BUS puis lignes A ou H - Arrêt Europe puis ligne B - Arrêt Place de la Loi





TENNIS

- 4 courts, revêtement moquette.

SQUASH

- 3 courts en parquet.

FITNESS – DANSE

- Plus de 50 cours par semaine de **fitness** : stretching, abdos, body pump, body combat, step, low impact, pilates... et de **danse** : salsa, danses de salon.

MUSCU ET CARDIO

- Plus de 50 appareils de musculation et de cardio-fitness.







Un lieu historique, royalement séduisant !

Vous aimerez la convivialité qui règne dans ce club, ainsi que son architecture hautement historique puisqu'il est bâti dans les anciennes glacières du roi.



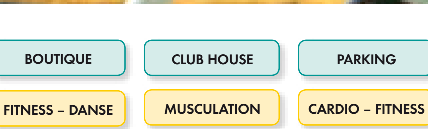
VILLEJUIF TIMING

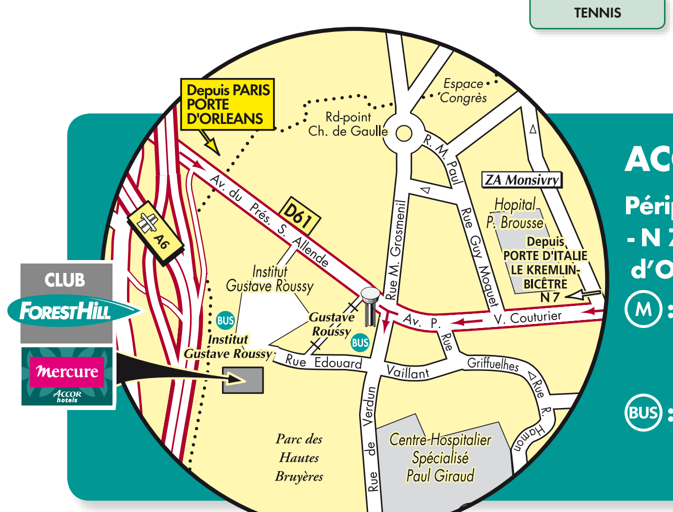
116, rue Édouard Vaillant
Parc des Hautes Bruyères
94807 Villejuif Cedex
Tél : 01 53 14 50 00
Fax : 01 53 14 50 01

Son complexe sportif unique, son concept de club et son architecture de verre, font de TIMING le lieu privilégié de tous ceux pour qui sport et détente riment avec luminosité et espace. Le Club Forest Hill Timing vous accueille :

- **en semaine : de 8 h à 23 h**
- **le mardi : de 7 h à 23 h**
- **le week-end : de 8 h à 22 h**







ACCÈS

Périphérique : Porte d'Italie - N 7 puis D 61 ou Porte d'Orléans - N 20 puis D 61

(M) : Ligne 7 - Louis Aragon puis navette 580 IGR Gustave Roussy

(BUS) : Lignes 131, 162 - Arrêt Institut Gustave Roussy



FITNESS – DANSE

- Plus de 60 cours par semaine de **fitness** : stretching, abdos, body pump, step, pilates, RPM (fun bike)... et de **danse** : rock, salsa, danses de salon...

MUSCU ET CARDIO

- Plus de 60 appareils de musculation et de cardio-fitness.

PISCINE

- Piscine extérieure ouverte aux beaux jours, surveillée et chauffée.
- Plage privée.

TENNIS

- 8 courts couverts en moquette.

SQUASH

- 3 courts en parquet.



Énormément d'activités sportives, un restaurant, un bar, un hôtel Mercure...

Qu'il est difficile de partir de ce club !

INDEX

SA GROUPE FOREST HILL RCS – S.A. au capital de 521 820 € – NANTERRE B 309 990 349 – 75 rue de Villiers 92 200 NEUILLY SUR SEINE
SA AQUABOULEVARD RCS – S.A. au capital de 7 489 080 € – PARIS B 340 311 620 – 4/6 rue Louis Armand 75015 PARIS
Edition Juillet 2008
Conception - Rédaction : ZAO+STRATÉCRÉA
Impression - Façonnage : Fot Imprimeurs
Documents photographiques : Photothèque GROUPE FOREST HILL, Lesmills, Technogym, Shutterstock, Fotolia
Plan de situation : PLANFAX ©

CLUBS FOREST HILL-AQUABOULEVARD

75 **Aquaboulevard de Paris - Tél. : 01 40 60 10 00**
4, rue Louis Armand - 75015 PARIS

78 **Forest Hill Versailles - Tél. : 01 39 53 09 09**
11, rue Exelmans - 78000 VERSAILLES

92 **Forest Hill Nanterre City Form - Tél. : 01 47 29 91 91**
85, av. François Arago - 92000 NANTERRE

92 **Forest Hill Nanterre Les Amandiers - Tél. : 01 47 25 90 90**
123, av. Joliot Curie - 92000 NANTERRE

92 **Forest Hill Nanterre La Défense - Tél. : 01 47 24 67 67**
9 à 19, av. de la Liberté - 92000 NANTERRE

92 **Forest Hill Nanterre Les Bouvets - Tél. : 01 49 06 08 08**
43, bd des Bouvets - 92000 NANTERRE

92 **Forest Hill Meudon-La-Forêt - Tél. : 01 46 30 00 30**
40, av. du Mal de Lattre de Tassigny - 92360 MEUDON-LA-FORÊT

93 **Forest Hill Aubervilliers - Tél. : 01 48 34 75 10**
111, av. Victor Hugo - 93300 AUBERVILLIERS

94 **Forest Hill Paris Ivry-Sur-Seine - Tél. : 01 46 58 40 40**
14, rue Jules Vanzuppe - 94200 IVRY

94 **Forest Hill Villejuif Timing - Tél. : 01 53 14 50 00**
116, rue Edouard Vaillant - 94807 VILLEJUIF





www.forest-hill.com - www.aquaboulevard.com

N° Vert 0 800 803 813 appel gratuit

N° Vert 0 800 802 812 appel gratuit

zoo+stratecrea - 07/08